

چه مسئله‌ای در گذشته باعث نامیدی شما در زمان حال می‌شود؟



محملاً چه چیزهایی به شما از گذشته می‌دهد؟



دارایی‌های امروز خود را بنویسید؟

مادی

معنوی

گذشته شروع کنیم.  
حالکه ریشه نامیدی‌تان را  
پیدا کردی بهتر است آنچه را که  
به شمامدید و از گذشته دارد  
فهرست کنید.

## بوم امید



مطمئناً با ریشه‌یابی عوامل که شما را نامید می‌کنند می‌توانید نظریت‌هایتان را بیشتر و بهتر بینبینید.  
چقدر از گزاره‌هایی که موجب نامیدی شما می‌شود، و چقدر از واقع‌بینانه است؟ و چقدر از آن‌ها غیر واقع‌بینانه؟  
دیشه‌ی افکاری که موجب نامیدی در شما می‌شود، چقدر دروسی و چقدر پیروزی است؟  
دانش‌آهانه‌ها در نامیدی شما موثر بوده‌اند.

چه‌ذاره‌هایی موجب نامیدی در شما می‌شوند؟	غیرواقع‌بینانه	واقع‌بینانه
هزارها هزار حی در امیری هست		

ریشه‌های افکاران را پیدا کنید و بنویسید	دروسی	بیرونی
زبان	زمین	

اگر ریشه نامیدی شما درونی است، بدین سوال فکر کنید که اچگونه می‌توانم آن را برطرف کنم؟		
اگر ریشه نامیدی شما بیرونی است، چه عوامل بیرونی بر آن تأثیر گذاشته و اچگونه می‌توانم آن را خنف کنم یا تغییر بدهم؟		

## پرسشنامه امیدواری

موافقم  
مخالفم

		سوالات امیدواری
		همیشه کارهایی را که شروع می‌کنم به پایان می‌رسانم و در میانه‌ی راه نمی‌کنم.
		در زینه‌های مورد علاقه‌ام اهل عمل هستم و از سایر دوستانم جلوتر هستم.
		در زینه‌های کوتاه‌مدت داده‌ام.
		وقتی بدیگران برای همکاری در زینه‌ای پاسخ مناسب می‌دهم، همیشه براش است دیگران این است که روی حرفم هستند و کلام را بپایان می‌رسانم.
		همیشه در مسیری که تلاش می‌کنم، هر چقدر هم، فاصله بین نقطه شروع تا پایان زیاد باشد، آن را رهانم کنم.
		با وجود همه تفسیرها و برشتهایی که دیگران درباره من دارند، خودم را فردی خوش‌بین می‌دانم.
		محمدلا براور خوشی از میزان توانمندی‌های خود را ممکن از عده‌های کارهایی بهم آیه و پجه کارهایی را نمی‌توانم انجام بدهم.
		حتی وقتی که هیچ نظرات روى کام وجود ندارد، باز هم مم توام بدون اينکه تلاشم ديده شود، براى آن کار وفت و ازري بگذرم.
		محمدلا ايندهله را خودم عملی می‌کنم يادگاران آن را عملی کرده و ازان سسود می‌برند.
		محدود برای همه کارهایم هدف تعريف می‌کنم و آن را کاری تشریفاتی وی فایده نمی‌دانم.
		وقتی دوستانم می‌خواهند کار جدیدی را شروع کنند، به سراغ من می‌آیند و از من انگیزه می‌گیرند.

در نگاه نخست، به نظر می‌رسد که امیدوار بودن یا نبودن یک ویژگی فردی است.

بعضی‌ها امیدوارند هستند، بعضی‌ها نامیدند. برخی هم، امید داشته‌اند و کنون امیدشان راز داشتند. اما امیدواری متأوند یک مهارت باشد. چک لیست زیر به شما کمک می‌کند تا اقسام مختلفی در مورد وضعیت فعلی خود و میزان اولویت مهارت امیدواری در سبد مهارت‌هایتان داشته باشید.



لینک: [www.ketaboo.ir](http://www.ketaboo.ir)